

BRAIN GYM/Gimnasia Cerebral



Mejora tu Aprendizaje...

C. C. y C. Naucalpan
Tel. 53580827
www.cec37.com
E-mail: ccycn@yahoo.com.mx
Director: P.T.R. Everardo González Gómez
Instructores: Elda López Rosales-Pablo Verde Girard

"Aprendemos porque nos movemos, con Brain Gym® nos movemos para aprender" La KINESIOLOGÍA EDUCATIVA nace en la década de los 70 en Estados Unidos a partir de la experiencia aplicada a niños con Dificultades de Aprendizaje por el Dr. Paul Dennison.

Brain Gym® describe una serie de movimientos específicos, procesos, programas, materiales y una filosofía educativa. Clientes, maestros y estudiantes han afirmado durante más de veinte años su efectividad. Con sus actividades hemos mejorado en muchas y diversas áreas, por ejemplo:

- Atención y Concentración. Memoria.
- Habilidades Académicas: lectura, escritura, matemáticas, cálculo, exámenes...
- Coordinación Física y corporal: deportes, danza....
- Capacidades expresivas: artes plásticas, música...
- Relaciones sociales, profesionales, personales, afectivas...
- Actitudes y comportamientos.
- Autoestima y autosuficiencia. Educación emocional.
- Habilidades de planificación, organización.

Utilizamos el movimiento como puerta de acceso para conectar y optimizar las redes neuronales idóneas para conseguir nuestros objetivos vitales así como nuestra excelencia personal.

Su trabajo está basado en:

Kinesiología Toque para la salud, Investigaciones neurológicas del cerebro, Psicología experimental y del aprendizaje, Pedagogía, Nutrición, Psicomotricidad, la comprensión de las interdependencias del movimiento físico, la adquisición del lenguaje y logro académico.

Brain Gym® es una marca registrada por la Fundación Internacional de Kinesiología Educativa Brain Gym® en Ventura, California, USA.

Beneficios al Practicarla

- Permite un aprendizaje integral.
- Activa tus todas tus posibilidades y talentos.
- Te ayuda a expresar mejor tus ideas.
- Ayuda a memorizar.
- Incrementa tu creatividad.
- Te permite manejar tu estrés, contribuye a tu salud.
- Mantiene la integración mente/cuerpo.

TODOS LOS DÍAS SE DEBE PRACTICAR EL *PACE* ANTES DE CUALQUIER ACTIVIDAD.

- P positivo Ganchos
- A Activo Marcha cruzada
- C Claro Botones del cerebro
- E Energético Agua

Ganchos

Conecta a la vez todos los circuitos de energía del cuerpo y activa su energía eléctrica cuando está bloqueado.

Explicación del ejercicio:

Se estiran los brazos frente a frente y se giran las manos colocando dorso con dorso. Luego la mano derecha cruza encima de la izquierda y nos tomamos de la mano entrelazando los dedos. Una vez hecho esto, llevamos las manos cruzadas hacia adentro y hacia el pecho. Con las piernas estiradas colocamos la pierna derecha encima de la izquierda; cambiamos la otra mano y la otra pierna. Posteriormente alzamos los brazos los bajamos al mismo tiempo y juntamos las yemas de los dedos de cada mano.

*Al momento de realizar el ejercicio es importante pegar la lengua al paladar.

Beneficios:

- Facilita el manejo emocional.
- Aumenta la atención.
- Ayuda a afrontar el estrés de una mejor manera.

Marcha cruzada

Con este movimiento alternado se activan ambos Hemisferios cerebrales.

En este ejercicio de torsión recíproca, el alumno alterna el movimiento de un brazo y el de la pierna contraria. Así se activan simultáneamente ambos hemisferios cerebrales y se consigue el mejor calentamiento previo para toda la actividad que requiera cruzar la línea central.



Beneficios:

- Mejora la memoria.
- Mejora la visión binocular (ambos ojos).
- Mejora la lectura y comprensión.
- Activa el área del lenguaje.
- Intensifica la energía corporal.
- Mejora el oído binocular.
- Reduce el estrés.
- Aumenta la flexibilidad.

*Se recomienda realizar el ejercicio 24 veces de cada lado (parado o sentado).

Botones del cerebro

Es un masaje profundo en el tejido blando situado bajo la clavícula a la derecha e izq. del esternón.



Explicación del ejercicio:

Con una mano coloque su pulgar debajo de la clavícula en el tejido blando y del otro lado coloque su dedo índice junto con el dedo medio. Una vez colocado masajee esos puntos

de cada lado del esternón de forma circular. La otra mano se coloca extendida por encima del ombligo sin hacer movimiento.

Beneficios:

- Aumenta el flujo de energía electromagnética del cuerpo.
- Equilibrio izquierdo-derecho del cuerpo.
- Envían de mejor manera los mensajes del hemisferio derecho al hemisferio izq. y viceversa.

Agua

El agua es un buen conductor de energía eléctrica. El cuerpo humano se compone de 2/3 partes de agua (70%). Tanto el cerebro, como el sistema nervioso dependen de una buena conducción eléctrica.



Beneficios:

- *Una correcta actividad eléctrica y química entre el cerebro y el sistema nervioso.*
- *Ayuda al almacenamiento y a una adecuada recuperación de información.*
- *Especialmente importante en situaciones de estrés.*
- *Aumenta el nivel de energía.*

Bostezo energético

Bostezar es un reflejo natural que aumenta la respiración de todo el cuerpo, así como la energía y la circulación hacia el cerebro. Bostezar ayuda al equilibrio de los huesos craneales y relaja la tensión de la cabeza y la mandíbula. El bostezo de energía permite bostezar mientras masajea la articulación de la mandíbula para relajar los músculos.



Explicación del ejercicio:

Localiza la articulación de la mandíbula abriendo y cerrando la misma, y buscando la articulación con las yemas de sus dedos.

Después abriendo la boca jalamos aire para provocar el bostezo.

Emite un sonido de bostezo profundo y relajado mientras masajea la articulación de la mandíbula.

Este ejercicio se puede repetir de tres a seis veces. **Beneficios:**

Beneficios:

- Ayuda al discurso, el canto, la música y la lectura oral.
- Relaja los músculos faciales y elimina la tensión de la mandíbula.
- Hace la respiración más profunda.
- Mejora la visión (estimula la lubricación de los ojos)

- Estimula el sueño (insomnio).

Gorra de pensar

Este movimiento enfoca la atención en las orejas de forma positiva, mejorando la audición.



Explicación del ejercicio:

Con los dedos, masajea las orejas desde arriba hasta abajo.

Beneficios:

- Estimula la formación reticular en el cerebro para desechar sonidos irrelevantes.
- Mejora la audición (para atender, discriminar y recordar).
- Ayuda al sentido del equilibrio (activando el sistema vestibular).
- Relaja la mandíbula y los músculos faciales.
- Existe mayor comprensión al momento de escuchar.

Respiración abdominal

La Respiración abdominal reeduca a respirar, en lugar de retener la respiración durante una actividad mental o un esfuerzo físico. La respiración debería abrir la cavidad torácica de adelante hacia atrás, de izquierda a derecha y de arriba abajo, incluido el abdomen. Cuando la respiración es poco profunda y sólo levanta la caja torácica, el oxígeno llega al

cerebro en pequeñas dosis. Al respirar con naturalidad, oxigenamos más y facilitamos la actividad cerebral.

Explicación del ejercicio:

Limpia los pulmones con una larga exhalación, en pequeños soplos (puede estar imaginando que está soplando sobre una pluma en el aire para que no caiga).

La mano descansa sobre el bajo abdomen, subiendo con la inhalación y bajando con la exhalación.

Inhale mientras cuenta hasta 3, mantenga la respiración mientras cuenta 3, exhale mientras cuenta hasta 3. Repita. Si le resulta fácil, hágalo contando hasta 4 o incluso hasta 5.

La respiración debe ser automática. La música puede ayudarle a respirar a su ritmo, evitando tener que contar.

Beneficios

- Mejora oxigenación cerebral
- Mejora la concentración
- Relaja el sistema nervioso central
- Ayuda a la lectura en voz alta
- Mejora la modulación y la expresión
- Aumenta la duración de la atención

Música para el aprendizaje

La música barroca logra estados y condiciones propicios para el aprendizaje, pues tiene un ritmo de 60 golpes, que equivalen a los latidos del corazón cuando estamos tranquilos y reposados. Por eso sincroniza su ritmo al de nuestros latidos de forma inmediata y el cerebro al registrarla manda una señal al cuerpo para mantenerlo tranquilo y en alerta.

Recomendaciones:

- **Vivaldi**

Largo "Invierno" de las cuatro estaciones

Largo del concierto en re mayor para guitarra y cuerdas

Largo concierto en do mayor para mandolina y clavicordio

- **Telemman**

Largo de la Doble fantasía en sol mayor para clavicordio

- **Bach**

*Largo del Concierto para clavicordio en fa mayor Opus 1056 Aire para la cuerda de sol
Largo para el Concierto de clavicordio en do mayor Opus 975*

- **Corelli**

Largo del Concierto número 10 en fa mayor

- **Albinoni**

Adagio en sol para cuerdas

- **Caudioso**

Largo del concierto para mandolina y cuerdas

- **Pachelbel**

Canon en re

- **Mozart**

Conciertos para violín 1, 2,3,4 y 5

Sinfonías 29,32, 39 y 40

Sinfonía concertante

Contradanzas y todos los cuartetos para cuerdas